































## 30-Tage-Challenge zum 30-jährigen Jubiläum des TV Blau-Gelb 90 Bad Dübren e.V.

<p>1. Tag 30 x Kniebeuge</p> 	<p>2. Tag 30 x Becken- Lift</p> 	<p>3.Tag 30 x Bein- strecker</p> 
<p>4. Tag 30 Sek. Strampeln</p> 	<p>5. Tag 30 x Ausfallschritte</p> 	<p>6. Tag 30 x Rumpf- beugen</p> 
<p>7. Tag 30 Sek. Sprint am Ort (3x)</p> 	<p>8. Tag 30 x Treppe hoch &amp; runter laufen</p> 	<p>9. Tag 30 x Liegestütze</p> 
<p>10. Tag 30 x Sit-ups</p> 	<p>11. Tag 30 x Wandsitz (3x)</p> 	<p>12. Tag 30 x Kerze</p> 
<p>13. Tag 30 x Wechselstand</p> 	<p>14. Tag 30 x Step</p> 	<p>15. Tag 30 x Beine seitwärts heben</p> 
<p>16. Tag 30 x Jump</p> 	<p>17. Tag 30 x Fußstippen</p> 	<p>18. Tag 30 x Gewicht (Flaschen) heben</p> 
<p>19. Tag 30 x Sprung</p> 	<p>20. Tag 30 x Ausfall- schritt seitwärts</p> 	<p>21. Tag 30 Sek. Planks (3x)</p> 
<p>22. Tag 30 x Liegestütz rückwärts</p> 	<p>23. Tag 30 x Diagonal Knie - Ellenbogen</p> 	<p>24. Tag 30 Sek. Einbein- stand</p> 
<p>25. Tag 30 x Klappmesser</p> 	<p>26. Tag 30x Grätsch- tipp</p> 	<p>27. Tag 30 x Hampelmann</p> 
<p>28. Tag 30 x Bein- wechsel gestreckt</p> 	<p>29. Tag 30 x Beuge seitwärts</p> 	<p>30. Tag 30 Sek. Standwaage</p> 

**GESCHAFFT! SUPER!**